レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
http://panasonic.jp

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンスビジネスユニット
〒525-8520　滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

F0617-1P50
F0710-0
Printed in China

Panasonic

取扱説明書（別冊）

家庭用スチームオーブンレンジ
品番 NE-R3300

簡単! おいしい!
「凍ったままグリル」レシピ集

「凍ったままグリル」レシピで材料を下ごしらえして
冷凍保存しておけば、忙しい日でもビストロで
あっという間に「おうちごはん」がテーブルにそろいます。

帰宅が遅くなった日や何もしたくないという日。
買って来たお惣菜(そうざい)や外食ですませようかと思うことがあるけれど
手作りしたごはんを食べるほうが体が休まり、心もほっとします。
それは家族もきっと同じ気持ち。

そんなときに活躍するのが
「凍ったままグリル」レシピと、ビストロ「スチームオーブンレンジ」。
たとえば、休日に本書のレシピに沿って材料を下ごしらえして
冷凍しておいたおかずをグリル皿にのせて焼き上げるだけ！
手間なく「おうちごはん」ができ上がります。

２～３週間は冷凍庫で保存できるのでとても便利。
忙しくてもきちんとおいしいものを食べたいとき、
ビストロがみなさんのお役に立つことを願っております。

食卓から広がる、うれしい笑顔のために。
パナソニックは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。

※市販の冷凍食品は焼けません。本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を、
自動メニューの「2 冷凍から（肉類）」、「3 冷凍から（魚類）」、「4 冷凍から（その他）」で焼くことができます。

もくじ

簡単!おいしい!「凍ったままグリル」レシピ

※すべてのメニューで4人分、2人分が作れます。

取扱説明編

メニュー編

冷凍から（肉類）

冷凍から（魚類）

冷凍から（その他）

「凍ったままグリル」でラクラクお弁当

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
●仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉･魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。
●本書に掲載の写真やイラストについては、実物とは若干異なる場合があります。
●写真は盛り付け例です。
●レシピの見かた ➡ P.12

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険 「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

してはいけない内容です。

危険

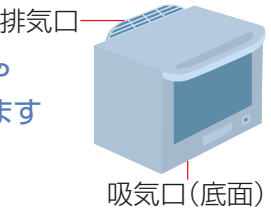
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店にご相談ください。

◎本書の「安全上のご注意」は一部の掲載です。
ご使用の前に取扱説明書の「安全上のご注意」を必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

使用上のお願い

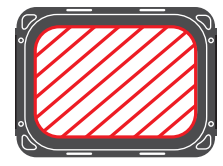
市販の冷凍食品は焼けません

本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を、自動メニューの「2 冷凍から（肉類）」、「3 冷凍から（魚類）」、「4 冷凍から（その他）」で焼くことができます。
市販の冷凍食品は、パッケージの指示に従い、様子を見ながら加熱してください。

お料理するときは

■記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。

食品の置きかた

■食品はイラストの斜線の範囲に並べてください。
■中央部分が特によく焼ける範囲です。
食品はなるべく中央に置いて焼きます。
置きかたは、各レシピページのイラストを参照してください。

冷凍しないで焼くときは

■本書に掲載されているすべての「凍ったままグリル」レシピは、冷凍した食品が上手に焼き上げられるように考えられたレシピです。
冷凍保存せずに焼くときは、以下の点にご注意ください。

●「ハンバーグ」、「ぶりの照り焼き」、「チキンライス」は凍らせて加熱するレシピと材料の分量、手順が異なります。
必ず、取扱説明書のレシピで調理してください。
（取扱説明書／ハンバーグ：P.219、ぶりの照り焼き：P.201、チキンライス：P.187）

●上記の3メニュー以外は、冷凍しないで焼くときの目安をレシピに記載しています。あくまでも目安ですので、必ず様子を見ながら加熱してください。また、焼けないメニューには目安を記載していません。

●味が濃い、薄いときは、お好みで調味液やたれの分量を調整して調理してください。

調理後は必ず

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。（さびの原因になります）
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。
冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。

メニュー 一覧

自動メニューの「2 冷凍から(肉類)」、「3 冷凍から(魚類)」、「4 冷凍から(その他)」で焼きます。

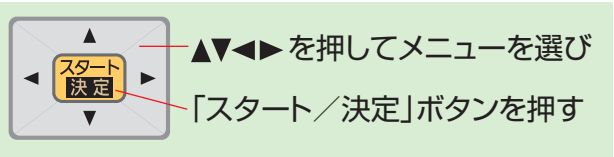
※画面で選ぶときの自動メニュー名です。その下の (のメニューはアレンジメニューです。
●すべてのメニューで4人分、2人分が作れます。

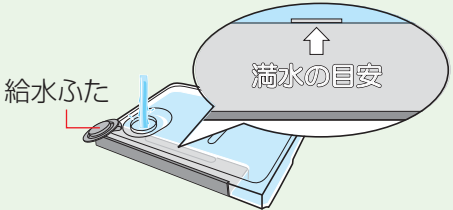
	メニュー名		参照ページ
2 冷凍から(肉類)	ハンバーグ※		P.14
	(小松菜入り鶏ハンバーグ		P.16
	(おからハンバーグ		P.17
	(野菜ハンバーグ		P.17
	ポークピカタ※		P.18
	(ささ身ピカタ		P.20
	(梅しそポークピカタ		P.21
	(ハムチーズポークピカタ		P.21
	鶏の照り焼き※	水	P.22
	(ゆずこしょう照り焼き	水	P.23
	(黒酢照り焼き	水	P.23
	(レモン風味照り焼き	水	P.23
	鶏のから揚げ※		P.24
	(みそ風味から揚げ		P.25
	(ごま風味から揚げ		P.25
	(簡単から揚げ		P.25
	焼き手羽元※／手羽元の香味焼き		P.26
	(スパイシーカレー焼き		P.27
	(甘辛焼き		P.27
	(梅風味焼き		P.27
	肉巻き野菜※		P.28
	(もちめんたい巻き		P.29
	(長いもの梅しそ巻き		P.29
	(ウインナー野菜巻き		P.29
	(白ねぎのピリ辛巻き		P.30
3 冷凍から(魚類)	塩さば※		P.32
	(さばのにんにくこしょう焼き		P.33
	(さばの酢じょうゆ焼き		P.33
	(さばの梅風味焼き		P.33
	塩ざけ※	水	P.34
	(さけの香草焼き	水	P.35
	(さけの照り焼き	水	P.35
	(さけのバター照り焼き	水	P.35
	ぶりの照り焼き※	水	P.36
	(みそ漬け焼き	水	P.37
	(かす漬け焼き	水	P.37
	(カレーソテー	水	P.37

	メニュー名		参照ページ
3 冷凍から(魚類)	さわらの漬焼き※	水	P.38
	(中華焼き	水	P.39
	(ごま酢焼き	水	P.39
	(めんたいマヨネーズ焼き	水	P.39
	あじの開き※	水	P.42
	いか姿焼き※		P.40
	(カレー風味姿焼き		P.41
	(マヨネーズ姿焼き		P.41
	(イタリアン風姿焼き		P.41
4 冷凍から(その他)	焼き野菜※		P.44
	(和風焼き野菜		P.45
	(マリネ風焼き野菜		P.46
	(グラッセ風焼き野菜		P.47
	春巻き※／豚キムチの春巻き	水	P.48
	(牛肉の春巻き	水	P.49
	(鶏胸肉とらっきょうの春巻き	水	P.49
	(ちくわと長いもの春巻き	水	P.50
	焼きおにぎり※		P.51
	(モッチーズ		P.52
	(クリームチーズの焼きおにぎり		P.53
	(なめたけの焼きおにぎり		P.53
	野菜の肉詰め※／れんこんの肉詰め		P.54
	(厚揚げのマーボー風		P.55
	(しいたけの肉詰め		P.56
	(ピーマンの肉詰め		P.57
	鶏の野菜添え※／手羽元の彩り野菜添え		P.58
	(豚ヒレ肉のきのこ添え		P.59
	(鶏もも肉のマリネ風野菜添え		P.60
	(鶏もも肉の甘酢野菜添え		P.61
	簡単パエリア※		P.62
	(パリッとチャーハン		P.63
	(そばめし		P.64
	(チキンライス		P.65

水：スチーム使用メニューです。
給水タンクに満水まで水を入れてください。

操作のしかた

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

(例 自動メニュー：2. 冷凍から(肉類)の 鶏の照り焼き 4人分のとき)

1 給水タンクに満水まで水を入れる
(詳細は取扱説明書P.22参照)

2 冷凍保存袋から食品を取り出す。グリル皿に並べ、上段に入れる

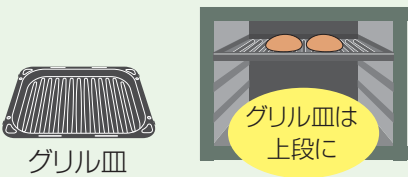
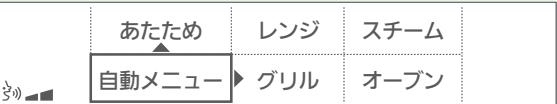
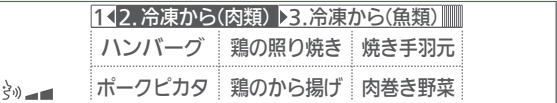
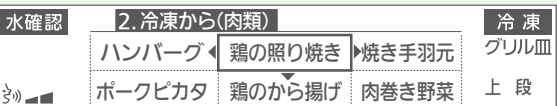
3 自動メニュー を選び、スタート決定

あたため | レンジ | スチーム
自動メニュー | グリル | オーブン

4 「2 冷凍から(肉類)」を選び、スタート決定

1 2.冷凍から(肉類) 3.冷凍から(魚類)
ハンバーグ | 鶏の照り焼き | 焼き手羽元
ポークピカタ | 鶏のから揚げ | 肉巻き野菜

5 鶏の照り焼き を選び、スタート決定

水確認 2.冷凍から(肉類) 冷凍 グリル皿 上段
ハンバーグ | 鶏の照り焼き | 焼き手羽元
ポークピカタ | 鶏のから揚げ | 肉巻き野菜

6 ▲▼で人数分を選び、スタート決定 (加熱開始)

●4人分、2人分の設定が可能です。

■仕上がりを変えるとき(3段階)

◀弱＿ ■ ＿強▶

●上記画面を表示中(約14秒間)に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

●加熱終了後、追加時間の画面を表示中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
●追加加熱の画面表示が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

「凍ったままグリル」のコツ

「凍ったままグリル」レシピに必要な基本の準備を守りましょう。
さらに、コツをつかんで上手に下ごしらえすることでおいしさがアップします!

1 食品の準備

本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を基本としています。レシピに沿って準備してください。
(市販の冷凍食品は焼けません)

2 冷凍する食品は

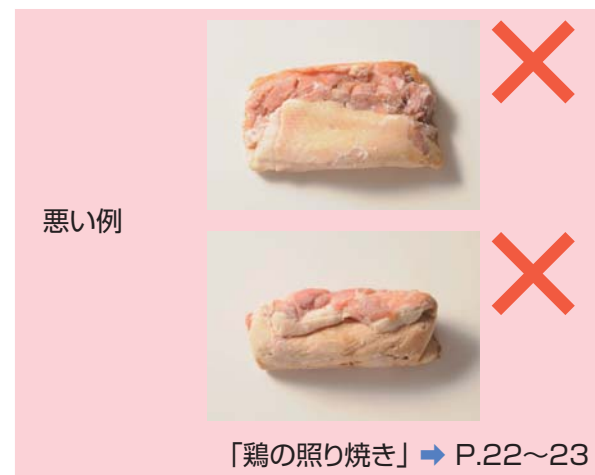
●本書に掲載されているレシピの分量を守る。
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

3 食材の下準備

●肉、魚の表面の水分はふき取る。
●本書のレシピに沿って、大きさはそろえ、調味液やたれの分量は必ず守る。
(水分量が焼き加減に影響します)
●アクの強い野菜はアク抜きをする。
例:水につける‥さつまいも
酢水につける‥れんこん、長いもなど
●調味液やたれに漬けたら、すぐに冷凍する。

4 冷凍する前に確認

●保存袋にメニュー名、冷凍する日付を記載する。
●保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
(食材をくっ付けて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっ付いたまま焼くとうまく焼けません)
●平らにし、厚みをそろえる。
(厚い物は、火の通りが悪くなりうまく焼けません)
●保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
●折り曲げて冷凍しない。
(火の通りが悪くなり、生が残る場合があります)

「鶏の照り焼き」➡ P.22~23

●たれに漬けるメニューは、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。

5 冷凍のしかた

●各自動メニューの冷凍した状態の写真を参考にする。

●ラップは使用しない。
(食材にからまり、はがせなくなることがあります)
●ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため、使用しない。
(表面に霜が付きすぎると、うまく焼けません)

6 冷凍は必ず金属トレーなどを使い、平らに冷凍

●凹凸を防ぐため、必ずトレーなどを使い、平らに冷凍する。
●完全に凍るまでは立てて冷凍しない。
(冷凍した食材の底面に凹凸ができるとグリル皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)

7 冷凍保存期間は

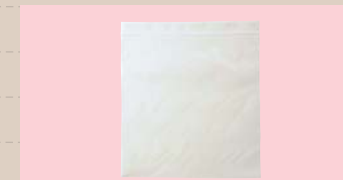
2~3週間まで。
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります)

8 焼く前に室温で放置しない

冷凍庫から出したらすぐに焼く。
(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)

「凍ったままグリル」活用グッズ

ジッパー付き冷凍用保存袋　大

サイズ:28×27cm、原料樹脂:ポリエチレン
・冷凍保存袋は、乾燥や冷凍焼けがしにくくなっています。
平らにもしやすく、ジッパーで密封できるため、空気も抜きやすくなっています。

クッキングシート

・クッキングシートを使うと保存袋に入れるとき、形がくずれず入れやすくなります。
また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。
※グリル皿に移して焼くときは、必ず保存袋やクッキングシートを取り除いてグリル皿に並べてください。

レシピの見かた

自動メニュー名
画面で選ぶときの自動メニュー名
（見出しに表記しています）
メニュー 一覧 ➡ P.8

写真
●盛り付け例です。
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。
●付け合わせ、飾り、ソースなどは一例で、レシピには記載していません。

冷凍した状態の写真
●各自動メニューのいくつかのメニューに掲載しています。
●掲載のないレシピは、自動メニューのレシピをご参照ください。

4人分　加熱時間
各自動メニューに4人分の加熱時間の目安を記載しています。
掲載のないメニューは、自動メニューのレシピをご参照ください。

冷凍しないで焼くときは
冷凍保存せずに焼くときの加熱方法と時間の目安を記載しています。
自動メニュー「2 冷凍から（肉類）」、「3 冷凍から（魚類）」、「4 冷凍から（その他）」では焼けません。「グリル」両面上段で加熱します。
「グリル」両面上段でも焼けないメニューがあります。あくまでも目安ですので必ず様子を見ながら加熱してください。
（使用上のお願い ➡ P.7）

基本のボタン操作
詳しい操作説明は ➡ P.9

焼きおにぎり

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

モッチーズ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）　約344kcal
塩分　約1.2g

材料（4人分）

A
- あたたかいごはん ……480g（約1.5合分）
- ケチャップ ……大さじ3
- パセリ（乾燥）……適量
- 塩、こしょう ……少々

B
- 市販の角もち ……1個（60g）
- プロセスチーズ ……60g
- ウインナー ……40g

パセリ（乾燥）……適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大 …… 1枚（28×27cm）

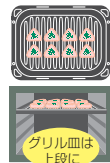
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
❶ボールにAを入れ、よく混ぜる。
❷もち、チーズ、ウインナーを1cm角程度に切る。
❸ごはん、Bをそれぞれ8等分にする。
❹Bをごはんで包み、厚さが3cmになるようにおにぎりを8個（1個80g）作る。

ポイント!
おにぎりの厚みをそろえることが上手に焼き上げるコツです。

❺おにぎりの表面にドライパセリを散らす。

冷凍する
冷凍保存袋の中でおにぎりがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く
袋からおにぎりを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 4 冷凍から（その他） → 決定 → 焼きおにぎり → 決定
4人分 → 決定 加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

52

本書に掲載されているすべての「凍ったままグリル」レシピは、冷凍した食品が上手に焼き上げられるように考えられたレシピです。
自動メニューの「2 冷凍から（肉類）」、「3 冷凍から（魚類）」、「4 冷凍から（その他）」で焼く場合には、必ず、本書のレシピに沿って準備してください。

「ハンバーグ」、「ぶりの照り焼き」、「チキンライス」は、凍らせて加熱するレシピと材料の分量・手順が異なります。
冷凍保存せずに焼くとき、必ず取扱説明書のレシピで調理してください。
（取扱説明書／ハンバーグ：P.219、ぶりの照り焼き：P.201、チキンライス：P.187）

冷凍から（肉類）

お肉は、おかずのボリュームアップにかかせない食材。
お手頃価格でまとめ買いをして、新鮮なうちに
「凍ったままグリル」レシピで冷凍保存しておけばとても便利！
食卓のバリエーションも広がり、お弁当作りにも重宝します。

ハンバーグ

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ハンバーグ

約21分
4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約304kcal
塩分	約0.4g

材料（4人分）

ひき肉（牛280g／豚120g）
※牛：豚=7：3がおいしさのコツ

- たまねぎ……1個（200g）
- バター……15g
- パン粉……½カップ（25g）
- 牛乳……大さじ4
- 塩、こしょう……少々
- ナツメグ……適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚（28×27cm）

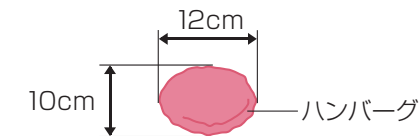
※2人分はすべての材料を半量にする

※取扱説明書（P.219）の「ハンバーグ」とは、材料の分量が異なっています。冷凍の場合は、上記の分量で調理してください。

ポイント!

ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けない場合があります。記載の分量は守りましょう。

下ごしらえ

❶たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
❷パン粉は牛乳でふやかしておく。
❸ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
❹❸にたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
❺生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。

冷凍する

冷凍保存袋の中でハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

アドバイス

ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形が崩れにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

焼く

袋からハンバーグを取り出す。平らな面を下にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡ 取扱説明書P.219参照

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

小松菜入り鶏ハンバーグ

冷凍保存は2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約207kcal
塩分	約0.4g

材料（4人分）

鶏ひき肉	400g
小松菜	⅓束（130g）
たまねぎ	½個（100g）
バター	10g
しょうが（すりおろす）	1片
パン粉	大さじ2
塩、こしょう	少々
ナツメグ	適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）	1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶小松菜は葉と茎を交互に重ねてラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 1 解凍・ゆで野菜 → 決定 → ゆで葉果菜

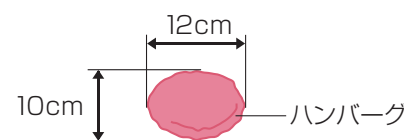
決定 加熱開始　1度押す 強 　●目安時間 約4〜6分

加熱後、冷水にさらす。よく絞り、粗いみじん切りにして冷ましておく。

❷たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。

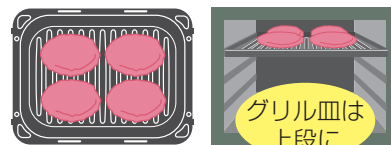
❸ボールに肉、すりおろしたしょうがを入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。

❹❸に小松菜、たまねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。

❺生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。

冷凍する

冷凍保存袋の中でハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて入れる。金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡P.11）

焼く

袋からハンバーグを取り出す。平らな面を下にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 2 冷凍から（肉類） → 決定 → ハンバーグ → 決定

4人分 → 決定 加熱開始

■加熱不足のときは
➡P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

おからハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約270kcal
塩分	約0.3g

材料（4人分）

豚ひき肉	320g
おから	80g
たまねぎ	1個（200g）
バター	15g
溶き卵	M寸1個分（正味50g）
牛乳	大さじ2
塩、こしょう	少々
ナツメグ	適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）	1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。

❷ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。

❸❷にたまねぎ、おから、溶き卵、牛乳を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。

❹「小松菜入り鶏ハンバーグ」と同じ要領で成形する。
➡P.16

冷凍する
焼く
「小松菜入り鶏ハンバーグ」と同じ要領で調理する。➡P.16

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

野菜ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約293kcal
塩分	約1.2g

材料（4人分）

ひき肉（牛210g／豚90g）
※牛：豚=7：3がおいしさのコツ

A	たまねぎ	1個（200g）
	にんじん	60g
	しいたけ	4枚
	ピーマン	2個
	バター	15g
	パン粉	30g
	溶き卵	M寸1個分（正味50g）
B	トマトケチャップ	大さじ3
	ウスターソース	大さじ1
	塩、こしょう	少々
	ナツメグ	適量
	ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）	1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶Aをみじん切りにし、バターでしっかりいため、冷ましておく。

❷ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。

❸❷に野菜、パン粉、溶き卵、Bを加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。

❹「小松菜入り鶏ハンバーグ」と同じ要領で成形する。
➡P.16

冷凍する
焼く
「小松菜入り鶏ハンバーグ」と同じ要領で調理する。➡P.16

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

ポークピカタ

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ポークピカタ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約340kcal
塩分	約0.4g

材料(4人分)

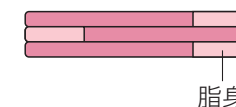
豚ロース肉 ・・・・・・・12枚(約400g)
(しょうが焼き用)
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・少々

衣
卵・・・・・・・・・M寸2個(正味100g)
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
クッキングシート・・・・・・・・・・・・ 4枚
(肉が包めるサイズ)

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ・・・・ 1枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶肉3枚を脂身が片側にならないように、交互に重ねる。
同様にして4個作る。
❷表面に塩、こしょうをして味をなじませる。

脂身

❸ボールに卵を入れてよく混ぜ、薄力粉、チーズの順に加えながら泡立て器でよく混ぜて衣を作る。
❹クッキングシートを広げ、片側半分の中央に約大さじ1の衣をのばす。

❺その上に3枚重ねの肉をのせ、さらに肉の上に約大さじ1の衣をのばす。

❻シートを2つ折りにして、肉の上下表面全体に衣が付くように、軽く手で押さえる。

同様にして4個作る。

冷凍する

冷凍保存袋の中で肉が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

袋からピカタを取り出し、シートを取り除く。
平らな面を下にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

■加熱不足のときは ➡ P.9

ポークピカタ

ささ身ピカタ

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約208kcal
塩分	約0.4g

材料(4人分)

鶏ささ身……………8本(約500g)
塩、こしょう……………少々

衣
卵……………M寸2個(正味100g)
薄力粉……………大さじ3
粉チーズ……………大さじ3
クッキングシート……………8枚
(ささ身が包める大きさの物)

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

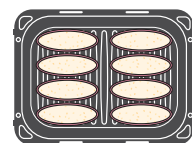
❶ささ身の筋を取り、表面に塩、こしょうをする。
❷ボールに卵を入れてよく混ぜ、薄力粉、チーズの順に加えながら泡立て器でよく混ぜて衣を作る。
❸クッキングシートを広げ、片側半分の中央に約大さじ½の衣をのばす。

❹その上にささ身をのせ、さらにささ身の上に約大さじ½の衣をのばす。(P.19手順❺写真参照)
❺シートを2つ折りにして、ささ身の上下表面全体に衣が付くように、軽く手で押さえる。
同様にして8個作る。
(P.19手順❻写真参照)

冷凍する

冷凍保存袋の中でささ身が重ならないように入れる。金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

袋からピカタを取り出し、シートを取り除く。
平らな面を下にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

4人分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは ➡ P.9

梅しそポークピカタ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約345kcal
塩分	約0.9g

材料(4人分)

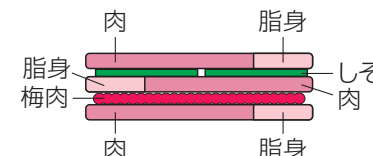
豚ロース肉(しょうが焼き用)……………12枚(約400g)
青じそ……………8枚
梅肉……………小さじ4
塩、こしょう……………少々

衣
卵……………M寸1個(正味50g)
薄力粉……………大さじ4
片栗粉……………大さじ3
牛乳……………大さじ1
クッキングシート(肉が包めるサイズ)……………4枚

ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)……………1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶しそ2枚、梅肉小さじ1を肉の脂身が片側にならないように3枚ではさみ、表面に塩、こしょうをして味をなじませる。
同様にして4個作る。

❷ボールに卵を入れてよく混ぜ、牛乳を加える。薄力粉、片栗粉を加えながら泡立て器でよく混ぜて衣を作る。

冷凍する
焼く
「ポークピカタ」と同じ要領で調理する。
➡ P.19

ハムチーズポークピカタ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約301kcal
塩分	約0.8g

材料(4人分)

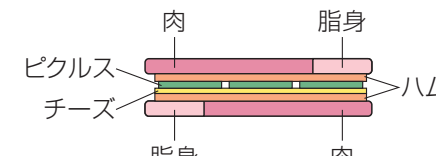
豚ロース肉(しょうが焼き用)……………8枚(約260g)
スライスチーズ(溶けないタイプ／半分に切る)……………2枚
ロースハム(半分に切る)……………4枚
きゅうりのピクルス(薄切り)……………12枚
塩、こしょう……………少々

衣
卵……………M寸1個(正味50g)
薄力粉……………大さじ4
片栗粉……………大さじ3
牛乳……………大さじ1
クッキングシート(肉が包めるサイズ)……………4枚

ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)……………1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶肉は塩、こしょうをしてスライスチーズ、ロースハム、ピクルスを肉の脂身が片側にならないように2枚ではさむ。
同様にして4個作る。

❷ボールに卵を入れてよく混ぜ、牛乳を加える。薄力粉、片栗粉を加えながら泡立て器でよく混ぜて衣を作る。

冷凍する
焼く
「ポークピカタ」と同じ要領で調理する。
➡ P.19

鶏の照り焼き

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

鶏の照り焼き

約20分
4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

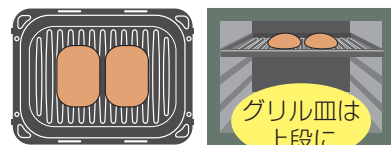
カロリー（1人分）　約259kcal
塩分　約0.8g

材料（4人分）
鶏もも肉・・・・・・・・2枚（1枚250g）
たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・1枚
（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
❶肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
❷皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）
❸冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する
❶たれの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら肉全体にたれをなじませる。
❷袋の中で肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

アドバイス
味が濃いときはお好みでたれの分量を調整してください。
（しょうゆ：みりんは2：1の割合）

焼く
❶給水タンクに満水まで水を入れる。
❷袋から肉を取り出す。皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡ 自動メニュー：6. 焼き物の鶏の照り焼きで焼く。（約14分）
手動のときは、「グリル」両面上段で約12〜14分。

レモン風味照り焼き

ゆずこしょう照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）　約265kcal
塩分　約1.2g

材料（4人分）
鶏もも肉・・・・・・・・2枚（1枚250g）
たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ4
みりん・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
ゆずこしょう、砂糖・・・・・各小さじ1
（容器に入れ、混ぜておく）
ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・1枚
（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
冷凍する
焼く
「鶏の照り焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.22

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。

黒酢照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）　約263kcal
塩分　約1.1g

材料（4人分）
鶏もも肉・・・・・・・・2枚（1枚250g）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ4
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
黒酢・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ3
ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・1枚
（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
「鶏の照り焼き」と同じ要領で下ごしらえし、肉に塩をする。➡ P.22

冷凍する
焼く
「鶏の照り焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.22

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。

レモン風味照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）　約258kcal
塩分　約0.9g

材料（4人分）
鶏もも肉・・・・・・・・2枚（1枚250g）
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
たれ
レモン汁、しょうゆ・・・・・・各大さじ1
赤とうがらし・・・・・・・・・・・・・・1本
（種を取り除き、みじん切り）
にんにく（すりおろす）・・・・・・・・1片
ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・1枚
（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
「鶏の照り焼き」と同じ要領で下ごしらえし、肉に塩、こしょうをする。
➡ P.22

冷凍する
焼く
「鶏の照り焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.22

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。

鶏のから揚げ

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

鶏のから揚げ

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約317kcal
塩分	約1.8g

材料(4人分)

鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 500g
A［塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ⅔
　酒、しょうゆ ・・・・・・・・・ 各大さじ1
　こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
　にんにく(みじん切り) ・・・ 小さじ½
　卵 ・・・・・・・・・ M寸½個(正味25g)
片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
クッキングシート ・・・・・・・・・・・・ 1枚
(冷凍保存袋よりやや小さめ)

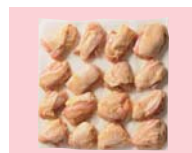
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ・・・・ 1枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
❷ボールに肉とAを入れてよく混ぜる。
❸片栗粉を加え、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

冷凍する

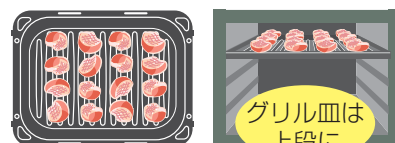
❶クッキングシートの上に肉どうしがくっ付かないようにすき間をあけて皮目を上にして並べる。

❷シートごとすべらせるようにして冷凍保存袋に入れる。金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

袋から肉を取り出し、シートから外す。
(たれが凍り、くっ付いている場合は、割ってバラバラにする)
皮目を上にして図のようにグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは ➡ P.9

簡単から揚げ

みそ風味から揚げ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約287kcal
塩分	約1.0g

材料(4人分)

鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 500g
A［みそ ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
　酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　しょうが汁 ・・・・・・・・・・・・・・ 少々
B［片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
　薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ4
　(混ぜる)
クッキングシート ・・・・・・・・・・・・ 1枚
(冷凍保存袋よりやや小さめ)
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ・・・・ 1枚
(28×27cm)
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
❷ボールにAを入れ、よく混ぜる。肉を加えて味をからませる。
❸❷にBを加え、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

冷凍する
焼く
「鶏のから揚げ」と同じ要領で調理する。➡ P.24

ごま風味から揚げ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約343kcal
塩分	約0.9g

材料(4人分)

鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 500g
A［すりごま、しょうゆ ・・・・ 各大さじ1
　酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
　ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
　七味とうがらし、黒こしょう ・・ 各少々
片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
クッキングシート ・・・・・・・・・・・・ 1枚
(冷凍保存袋よりやや小さめ)
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ・・・・ 1枚
(28×27cm)
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
❷ボールにAを入れ、よく混ぜる。肉を加えて味をからませる。
❸❷に片栗粉を加え、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

冷凍する
焼く
「鶏のから揚げ」と同じ要領で調理する。➡ P.24

簡単から揚げ

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約282kcal
塩分	約1.2g

材料(4人分)

鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 500g
から揚げ粉 ・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
(肉を柔らかくする酵素の入っていないタイプ)
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ・・・・ 1枚
(28×27cm)
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
❷冷凍保存袋にから揚げ粉と肉を入れ、粉っぽさがなくなり、しっとりするまで手でよくもみ込む。

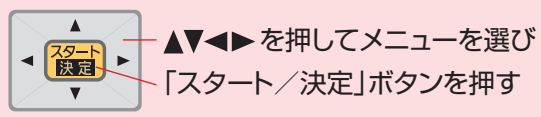
冷凍する

袋の中で肉がくっ付かないようにすき間をあけて皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

「鶏のから揚げ」と同じ要領で焼く。
➡ P.24

焼き手羽元

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

手羽元の香味焼き

4人分 加熱時間

冷凍保存は 2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約247kcal
塩分	約1.0g

材料（4人分）

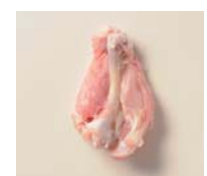
鶏手羽元 ……… 12本（800g）

たれ
- しょうゆ ……… 大さじ3
- 砂糖 ……… 大さじ2
- ごま油 ……… 小さじ2
- 青ねぎ、しょうが ……… 各大さじ1（みじん切り）
- 豆板醤（とうばんじゃん） ……… 小さじ1½

ジッパー付き冷凍保存袋 大 …… 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶手羽元は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。（キッチンばさみを使うと便利です）

❷皮目にフォークでところどころに穴をあける。（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

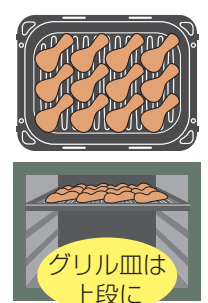
❸冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する

❶たれの入った袋に手羽元を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら手羽元全体にたれをなじませる。

❷袋の中で手羽元が重ならないように皮目を上にして（開いた面を下にする）すき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡P.11）

焼く

袋から手羽元を取り出す。皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 2 冷凍から（肉類） → 決定 → 焼き手羽元 → 決定 → 4人分 → 決定 加熱開始

■加熱不足のときは
➡P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17〜20分。

スパイシーカレー焼き

スパイシーカレー焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約277kcal
塩分	約0.5g

材料（4人分）

鶏手羽元 ……… 12本（800g）

たれ
- カレー粉 ……… 大さじ1
- ケチャップ ……… 大さじ1
- オリーブ油 ……… 大さじ1
- チリパウダー ……… 小さじ1
- にんにく（すりおろす） ……… 1片
- 塩 ……… 少々
（容器に入れ、混ぜておく）

ジッパー付き冷凍保存袋 大 …… 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ／冷凍する／焼く：「手羽元の香味焼き」と同じ要領で調理する。➡P.26

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17〜20分。

甘辛焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約268kcal
塩分	約1.9g

材料（4人分）

鶏手羽元 ……… 12本（800g）

たれ
- しょうゆ、砂糖 ……… 各大さじ3
- にんにく（すりおろす） ……… 1片
- しょうが（すりおろす） ……… 1片

ジッパー付き冷凍保存袋 大 …… 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ／冷凍する／焼く：「手羽元の香味焼き」と同じ要領で調理する。➡P.26

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17〜20分。

梅風味焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約246kcal
塩分	約1.9g

材料（4人分）

鶏手羽元 ……… 12本（800g）

たれ
- 梅肉 ……… 大さじ2
- しょうゆ ……… 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 …… 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

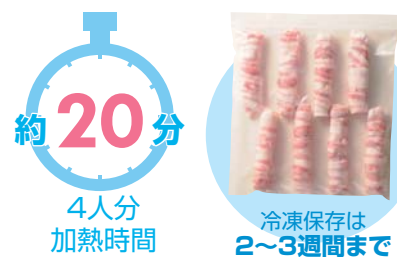
下ごしらえ／冷凍する／焼く：「手羽元の香味焼き」と同じ要領で調理する。➡P.26

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17〜20分。

肉巻き野菜

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

肉巻き野菜

4人分 加熱時間
冷凍保存は 2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約399kcal
塩分	約1.1g

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉 ･････････････ 400g
グリーンアスパラガス･･8本（120〜160g）（細め）
※太いアスパラガスは4本を縦2つに切る。
にんじん ････････････ ¼本（50g）
塩、こしょう ････････････････ 少々
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

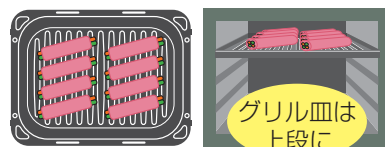
❶グリーンアスパラガスは半分の長さに切る。にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
❷肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
❸グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。同様にして8本作る。

アドバイス
肉巻き野菜の仕上がりの長さは10〜12cmが目安です。

冷凍する

冷凍保存袋の中で肉巻き野菜がくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

袋から肉巻き野菜を取り出す。平らな面を下にして図のようにグリル皿の中央に寄せるように均等に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 2 冷凍から（肉類） → 決定 → 肉巻き野菜 → 決定
4人分 → 決定 → 加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡ 自動メニュー：6. 焼き物の 肉巻き野菜 で焼く。（約14分）
手動のときは、「グリル」両面上段で約14〜17分。

もちめんたい巻き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約438kcal
塩分	約0.7g

材料（4人分）

豚薄切り肉 ･･････････････ 400g
塩、こしょう ･････････････････ 少々
市販の角もち ･･･････ 4個（200g）
A［めんたいこ（皮は取る）･････ 25g
　マヨネーズ ･･････････ 大さじ2
　（容器に入れ、混ぜておく）
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶もちは縦半分に切る。
❷肉を8等分し、少しずつずらしてもちより少し長めに広げて敷き詰め、塩、こしょうをする。手前にAを小さじ1ずつ塗り、もちをのせて包み込むように肉の両端を内側に折り、巻く。同様にして8本作る。

冷凍する・**焼く**　「肉巻き野菜」と同じ要領で調理する。➡ P.28

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約14〜17分。

長いもの梅しそ巻き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約311kcal
塩分	約0.9g

材料（4人分）

豚薄切り肉 ･････････････ 400g
塩、こしょう ･･････････････ 少々
長いも ･････････････････ 240g
青じそ ････････････････････ 8枚
A［梅肉 ･････････････ 大さじ1
　しょうゆ ･･･････････ 小さじ1
　みりん ････････････ 小さじ½
　（容器に入れ、混ぜておく）
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶長いもは1〜1.5cm角の拍子木切りにし、酢水（分量外）につける。
❷青じそ、長いもの水分をふき取り、8等分にする。
❸肉を8等分し、少しずつずらして敷き詰め、塩、こしょうをする。Aを1本につき小さじ½ずつ塗り、青じそ、長いもをのせて端から巻く。同様にして8本作る。

冷凍する・**焼く**　「肉巻き野菜」と同じ要領で調理する。➡ P.28

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約14〜17分。

ウインナー野菜巻き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約353kcal
塩分	約0.7g

材料（4人分）

豚薄切り肉 ･･････････････ 400g
塩、こしょう ･････････････････ 少々
ウインナー ･････････ 4本（100g）
たまねぎ（薄切り）･･････････ 50g
にんじん（せん切り）･････････ 50g
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ウインナーを縦に4等分する。
❷たまねぎ、にんじんを8等分する。
❸肉を8等分し、少しずつずらして敷き詰め、塩、こしょうをする。ウインナー、たまねぎ、にんじんをのせて端から巻く。同様にして8本作る。

冷凍する・**焼く**　「肉巻き野菜」と同じ要領で調理する。➡ P.28

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約14〜17分。

肉巻き野菜

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

白ねぎのピリ辛巻き

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約289kcal
塩分	約0.6g

材料(4人分)

豚薄切り肉 ･････････････ 400g
白ねぎ･････････････1本(100g)
エリンギ ････････ 1パック(100g)

たれ
- コチュジャン ･･････････ 大さじ1
- しょうゆ ･･････････････ 小さじ1
- (容器に入れ、混ぜておく)

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶白ねぎは4等分にし、さらに縦半分に切る。
❷エリンギは縦に太めのせん切りにし、8等分にする。
❸肉を8等分し、少しずつずらして白ねぎより少し長めに広げて敷き詰め、手前にたれを小さじ½ずつ塗る。白ねぎ、エリンギをのせて端から巻く。
同様にして8本作る。

アドバイス
肉巻き野菜の仕上がりの長さは10〜12cmが目安です。

冷凍する

冷凍保存袋の中で肉巻きがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

袋から肉巻きを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿の中央に寄せるように均等に並べ、上段に入れる。

4人分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約14〜17分。

冷凍から(魚類)

新鮮な魚介類を下処理して、「凍ったままグリル」レシピで冷凍保存しましょう。
ひと手間加えるだけで、定番のさけ、さばがグッと個性的なおかずに変身!
喜ばれる1品に仕上がります。

塩さば

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

塩さば

約17分
4人分 加熱時間

冷凍保存は 2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）　約291kcal
塩分　約1.8g

材料（4人分）

塩さば切り身‥ 4切れ（1切れ100g）
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）
※2人分は2切れにする

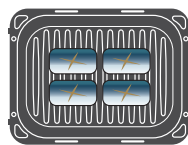
下ごしらえ

さばの皮目に切り込みを入れる。

冷凍する

冷凍保存袋の中で、さばが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

袋から塩さばを取り出す。皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー　決定　3 冷凍から（魚類）　決定　塩さば　決定
4人分　決定　加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

ポイント!
さばは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

■冷凍しないで焼くときは
➡ 自動メニュー：7. 焼き魚の 塩さば・塩ざけ で焼く。（約12分）
手動のときは、「グリル」両面上段で約12〜15分。

さばのにんにくこしょう焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）　約203kcal
塩分　約0.6g

材料（4人分）

生さば切り身‥ 4切れ（1切れ100g）
塩、粗びき黒こしょう ‥‥‥‥ 少々
ガーリックパウダー‥‥‥‥‥ 適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。
❷さばの表裏に塩、黒こしょう、ガーリックパウダーをまぶす。

冷凍する
焼く
「塩さば」と同じ要領で調理する。
➡ P.32

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。

さばの酢じょうゆ焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）　約221kcal
塩分　約1.4g

材料（4人分）

生さば切り身‥ 4切れ（1切れ100g）
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
たれ
しょうゆ、酢 ‥‥‥‥‥ 各大さじ1
ラー油 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
ごま油 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。
❷さばの表裏に軽く塩をする。
❸冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する

❶たれの入った袋にさばを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながらさば全体にたれをなじませる。
❷「塩さば」と同じ要領で冷凍する。
➡ P.32

焼く

「塩さば」と同じ要領で焼く。➡ P.32

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。

さばの梅風味焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）　約212kcal
塩分　約1.6g

材料（4人分）

生さば切り身‥ 4切れ（1切れ100g）
たれ
梅肉、しょうゆ ‥‥‥‥ 各大さじ1
酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
（容器に入れ、混ぜておく）
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。

冷凍する

❶冷凍保存袋にたれを入れる。さばを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながらさば全体にたれをなじませる。
❷「塩さば」と同じ要領で冷凍する。
➡ P.32

焼く

「塩さば」と同じ要領で焼く。➡ P.32

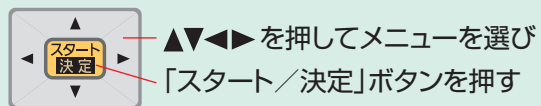
■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。

塩ざけ

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

塩ざけ

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー(1人分)	約159kcal
塩分	約1.4g

材料(4人分)

塩ざけ切り身････4切れ(1切れ80g)

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚(28×27cm)

※2人分は塩ざけ切り身を2切れにする

冷凍する

冷凍保存袋の中で、塩ざけが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

❶給水タンクに満水まで水を入れる。
❷袋から塩ざけを取り出す。
皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 3 冷凍から(魚類) 決定 塩ざけ 決定

4人分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

ポイント!
さけは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

■冷凍しないで焼くときは
➡ 自動メニュー：7. 焼き魚の 塩さば・塩ざけ で焼く。(約12分)
手動のときは、「グリル」両面上段で約10〜13分。

さけの香草焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー(1人分)	約165kcal
塩分	約0.3g

材料(4人分)

生ざけ切り身････4切れ(1切れ80g)
A「塩、粗びきこしょう、
　ガーリックパウダー、パセリ(乾燥)、
　バジル(乾燥)･････････各適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

さけの表裏にAをまぶす。

冷凍する
焼く
「塩ざけ」と同じ要領で調理する。
➡ P.34

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

さけの照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー(1人分)	約173kcal
塩分	約1.0g

材料(4人分)

生ざけ切り身････4切れ(1切れ80g)
塩･････････････････････少々

たれ
しょうゆ･･････････････大さじ1
みりん････････････････大さじ½
酒････････････････････小さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶さけの表裏に軽く塩をする。
❷冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する

❶たれの入った袋にさけを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながらさけ全体にたれをなじませる。
❷「塩ざけ」と同じ要領で冷凍する。
➡ P.34

焼く

「塩ざけ」と同じ要領で焼く。➡ P.34

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

さけのバター照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー(1人分)	約196kcal
塩分	約0.8g

材料(4人分)

生ざけ切り身････4切れ(1切れ80g)
バター･･････････････････10g

たれ
しょうゆ、砂糖･････････各大さじ1
酒･･････････････････････小さじ2

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶バターを耐熱容器に入れ、ふたをする。

レンジ 決定 500W 決定

約20秒 決定 加熱開始

❷冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する

❶たれの入った袋にさけを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながらさけ全体にたれをなじませる。
❷溶かしバターをさけにかける。(バターをかけると白く固まりますが問題ありません)
❸「塩ざけ」と同じ要領で冷凍する。
➡ P.34

焼く

「塩ざけ」と同じ要領で焼く。➡ P.34

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

ぶりの照り焼き

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ぶりの照り焼き

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2～3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約268kcal
塩分	約0.8g

材料（4人分）

ぶりの切り身 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥
4切れ（1切れ100g、厚さ約2cm）

たれ
しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
みりん ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ½
酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

※取扱説明書（P.201）に
同じメニューが掲載されていますが、
上記分量とは異なります。
冷凍の場合は、上記の分量で調理
してください。

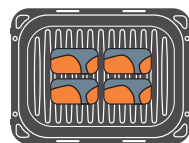
下ごしらえ

❶ぶりの皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
（皮がはじけにくくなります）
❷冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する

❶たれの入った袋にぶりを入れて密閉し、袋ごと上下を返してぶり全体にたれをなじませる。
❷袋の中で、ぶりが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

❶給水タンクに満水まで水を入れる。
❷袋からぶりを取り出す。皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

ポイント!

●身の厚いぶりは、温度が上がりにくい場合があります。
様子を見ながら追加加熱してください。
●照りを濃くしたいときは、再度たれの材料を用意して煮詰め、焼き上がったぶりに塗ってもよいでしょう。
（合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする。「レンジ」500Wで約30秒加熱）

■冷凍しないで焼くときは
➡ 取扱説明書P.201参照

カレーソテー

みそ漬け焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約339kcal
塩分	約1.4g

材料（4人分）

ぶりの切り身 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ
（1切れ100g、厚さ約2cm）
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

みそ床
白みそ、みりん ‥‥‥‥‥ 各大さじ4

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ぶりの皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
❷ぶりの表裏に軽く塩をする。
❸冷凍保存袋にみそ床を入れ、混ぜる。

冷凍する
焼く
「ぶりの照り焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.36

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10～13分。

かす漬け焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約318kcal
塩分	約0.7g

材料（4人分）

ぶりの切り身 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ
（1切れ100g、厚さ約2cm）
かす床
酒かす ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
酒、みりん、砂糖 ‥‥‥‥ 各大さじ1
だし汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
（水1カップに顆粒だし小さじ⅛の割合で溶いて使用）
みそ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
（合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする。「レンジ」500Wで約50秒加熱）

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ぶりの皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
❷かす床を加熱後、よく混ぜ、冷ましておく。
❸冷凍保存袋にかす床を入れる。

冷凍する
焼く
「ぶりの照り焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.36

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10～13分。

アドバイス

「みそ漬け焼き」と「かす漬け焼き」は、焼く前に表面のみそ、かすを取り除くときれいに仕上がります。

カレーソテー

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約269kcal
塩分	約0.6g

材料（4人分）

ぶりの切り身 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ
（1切れ100g、厚さ約2cm）
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
A［しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
　 酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
B［薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
　 カレー粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
　（容器に入れ、混ぜておく）

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
❷ぶりの表裏に塩、こしょうをする。
❸容器にAを合わせ、ぶりを入れ全体にからめる。
❹ぶりの水けを切り、表裏に茶こしでBをまぶす。

冷凍する

「ぶりの照り焼き」❷と同じ要領で冷凍する。➡ P.36

焼く

「ぶりの照り焼き」と同じ要領で焼く。
➡ P.36

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10～13分。

さわらの漬焼き

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

さわらの漬焼き

約19分
4人分 加熱時間
冷凍保存は 2〜3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約148kcal
塩分	約0.6g

材料（4人分）
さわらの切り身‥4切れ（1切れ80g）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

たれ
しょうゆ、みりん、酒‥‥‥各小さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

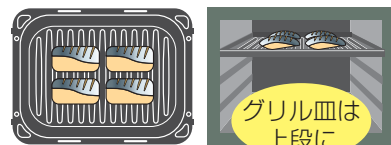
下ごしらえ

❶さわらの皮目に切り込みを入れる。
❷さわらの表裏に軽く塩をする。
❸冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する

❶たれの入った袋にさわらを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
❷袋の中で、さわらが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

❶給水タンクに満水まで水を入れる。
❷袋からさわらを取り出す。
皮目を上にして右上図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 3 冷凍から（魚類） → 決定 → さわらの漬焼き → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

ポイント!
さわらは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

めんたいマヨネーズ焼き

中華焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約159kcal
塩分	約0.9g

材料（4人分）
さわらの切り身‥‥4切れ（1切れ80g）

たれ
しょうゆ、酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各大さじ1
豆板醤（とうばんじゃん）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
青ねぎ（小口切り）‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶さわらの皮目に切り込みを入れる。
❷冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する・焼く：「さわらの漬焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.38

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

ごま酢焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約192kcal
塩分	約0.6g

材料（4人分）
さわらの切り身‥‥4切れ（1切れ80g）

たれ
すりごま、酢 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥各大さじ2
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶さわらの皮目に切り込みを入れる。
❷冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する・焼く：「さわらの漬焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.38

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

めんたいマヨネーズ焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約200kcal
塩分	約0.9g

材料（4人分）
さわらの切り身‥‥4切れ（1切れ80g）

たれ
めんたいこ（皮を取る）‥‥‥25g
マヨネーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
（容器に入れ、混ぜておく）

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥ 1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶さわらの皮目に切り込みを入れる。
❷冷凍保存袋にたれを入れる。

冷凍する・焼く：「さわらの漬焼き」と同じ要領で調理する。➡ P.38

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

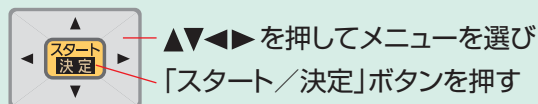
アドバイス
たれをさわらの表裏にまんべんなく広げてなじませるときれいに仕上がります。

いか姿焼き

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

いか姿焼き

約14分
4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約103kcal
塩分	約1.5g

材料（4人分）
いか（胴体部分25cm以下）･･･2はい
（1ぱい正味200〜250g）
片栗粉 ･･･小さじ½（同量の水で溶く）

たれ
しょうゆ････････････････ 大さじ1
みりん･････････････････ 大さじ1
しょうが（すりおろす） ････････ ½片

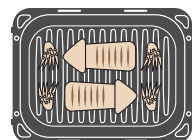
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

アドバイス
胴体部分が25cm以上のいかは
グリル皿にのりません。

下ごしらえ
❶いかは足を抜いて軟骨を除き、よく洗って水けをふき取る。
❷上面の皮目に横1.5cm間隔で切り込みを入れる。
❸足は腹わた、目、くちばしを取り除く。吸盤の固い部分を包丁の背でこそげ取り、5本ずつに切り分ける。
❹水溶き片栗粉にたれを入れ、混ぜる。

冷凍する
❶冷凍保存袋にいか、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返していか全体にたれをなじませる。
❷袋の中で、いかが重ならないように切り込みを入れた方を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く
袋から、いかを取り出す。切り込みを入れた方を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 3 冷凍から（魚類） → 決定 → いか姿焼き → 決定

4人分 → 決定 加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約8〜12分。

カレー風味姿焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約132kcal
塩分	約1.1g

材料（4人分）
いか（胴体部分25cm以下）･･･2はい
（1ぱい正味200〜250g）

たれ
カレー粉････････････････ 大さじ1
ケチャップ･･････････････ 大さじ1
オリーブ油･･････････････ 大さじ1
チリパウダー･････････････････ 適量
にんにく（すりおろす）････････ 1片
塩･･････････････････････････ 少々

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
「いか姿焼き」と同じ要領で調理し、容器にたれを入れ、混ぜておく。➡ P.40

冷凍する
❶冷凍保存袋にいか、たれを入れて密閉し、袋の上からよくもみ込み、いか全体にたれをなじませる。
❷「いか姿焼き」と同じ要領で冷凍する。➡ P.40

焼く
「いか姿焼き」と同じ要領で焼く。
➡ P.40

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約8〜12分。

マヨネーズ姿焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約117kcal
塩分	約1.5g

材料（4人分）
いか（胴体部分25cm以下）･･･2はい
（1ぱい正味200〜250g）

たれ
しょうゆ････････････････ 大さじ1
レモン汁････････････････ 大さじ1
マヨネーズ･･････････････ 大さじ1
一味とうがらし･･････････････ 少々

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
「いか姿焼き」と同じ要領で調理し、容器にたれを入れ、混ぜておく。➡ P.40

冷凍する
❶冷凍保存袋にいか、たれを入れて密閉し、袋の上からよくもみ込み、いか全体にたれをなじませる。
❷「いか姿焼き」と同じ要領で冷凍する。➡ P.40

焼く
「いか姿焼き」と同じ要領で焼く。
➡ P.40

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約8〜12分。

イタリアン風姿焼き

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約99kcal
塩分	約1.1g

材料（4人分）
いか（胴体部分25cm以下）･･･2はい
（1ぱい正味200〜250g）

たれ
ピザソース･･････････････ 大さじ3
バジル（乾燥）、パセリ（乾燥）
オレガノ（乾燥）、チリパウダー･･ 各適量
塩、こしょう･････････････････ 少々

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ
「いか姿焼き」と同じ要領で調理し、容器にたれを入れ、混ぜておく。➡ P.40

冷凍する
❶冷凍保存袋にいか、たれを入れて密閉し、袋の上からよくもみ込み、いか全体にたれをなじませる。
❷「いか姿焼き」と同じ要領で冷凍する。➡ P.40

焼く
「いか姿焼き」と同じ要領で焼く。
➡ P.40

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約8〜12分。

あじの開き

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

あじの開き

4人分
加熱時間

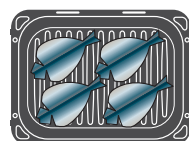
冷凍保存は
2～3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約87kcal
塩分	約0.9g

材料（4人分）
あじの開き ········4枚（1枚80g）
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ···· 1枚（28×27cm）
※2人分は2枚にする

冷凍する
冷凍保存袋の中で、あじの開きが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く
❶給水タンクに満水まで水を入れる。
❷袋からあじの開きを取り出す。
皮目を上にして図のように
グリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

自動メニュー 決定 3 冷凍から（魚類） 決定 あじの開き 決定
4人分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡ 自動メニュー：7. 焼き魚の あじの開き で焼く。（約14分）
手動のときは、「グリル」両面上段で約13～17分。

春巻きや野菜なども「凍ったままグリル」レシピを活用して
冷凍しておけば夕飯のおかずをさっと用意することができます。
肉と野菜が同時に焼き上がる便利でおいしいレシピもご紹介。

焼き野菜

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

焼き野菜

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約123kcal
塩分	約0.2g

材料（4人分）

- パプリカ（赤）……½個（100g）
- パプリカ（黄）……½個（100g）
- さつまいも……小½個（100g）
- 生しいたけ……4枚
- かぼちゃ……120g
- 塩、こしょう……少々
- オリーブ油……大さじ1½

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

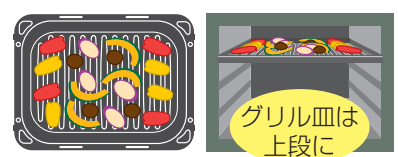
❶パプリカは種を取って縦4つに切る。
❷しいたけは軸の部分を切り取る。
❸さつまいもは皮はむかずに約1cmの厚さに切る。水につけ、アクを抜く。かぼちゃも皮はむかずに約1cmの厚さに切る。

アドバイス
野菜の厚さ、大きさは守りましょう。大きさが変わると、うまく焼けない場合があります。

冷凍する

❶冷凍保存袋に水分をふき取った野菜としいたけを入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返して全体になじませる。
❷袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡P.11）

焼く

袋から野菜を取り出す。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

■加熱不足のときは
➡P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

和風焼き野菜

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約119kcal
塩分	約0.4g

材料（4人分）

- れんこん……240g
- 長いも……170g
- オクラ……8本（65g）
- 塩、こしょう……少々
- A［サラダ油……大さじ1½
- 　しょうゆ……小さじ1
- 　酢……小さじ½
- 　（容器に入れ、混ぜておく）

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶れんこん、長いもは、皮をむいて厚さ1cmの輪切りにし、酢水（分量外）につけてアクを抜く。

ポイント！
酢水につけておかないと、冷凍中にアクが出て変色します。

❷オクラは塩（分量外）を付けてこすり、うぶ毛を取って水洗いする。

冷凍する

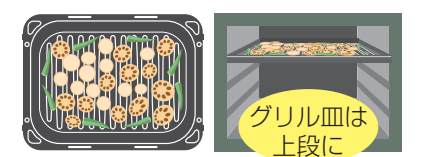
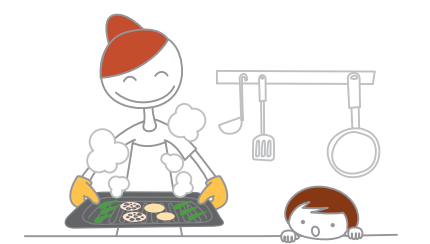
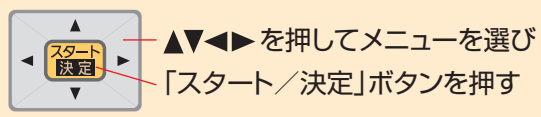
❶冷凍保存袋に水分をふき取った野菜を入れ、塩、こしょうをする。Aを入れて密閉し、袋ごと上下を返して全体になじませる。
❷袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡P.11）

焼く

袋から野菜を取り出す。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

■加熱不足のときは
➡P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

マリネ風焼き野菜

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約97kcal
塩分	約0.2g

材料(4人分)

カリフラワー ········· 1株(260g)
セロリ ············· 1本(100g)
マッシュルーム(ブラウン)··· 8個(70g)
A［おろしたまねぎ ·········· 30g
　マスタード ··········· 小さじ2
　ワインビネガー ········ 大さじ2
　サラダ油 ············ 大さじ2
　塩、こしょう ············ 少々
　バジル(乾燥) ············ 適量
　(容器に入れ、混ぜておく)

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ···· 1枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

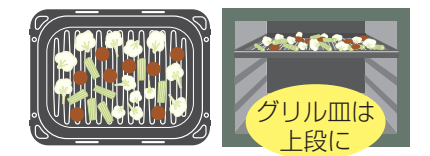
下ごしらえ

❶カリフラワーは小房に分ける。
❷セロリは筋を取って6cmくらいの長さに切る。

冷凍する

❶冷凍保存袋に水分をふき取った野菜とマッシュルームを入れる。Aを入れて密閉し、袋ごと上下を返して全体になじませる。
❷袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

袋から野菜を取り出す。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

決定　加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13～16分。

グラッセ風焼き野菜

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約161kcal
塩分	約0.1g

材料(4人分)

さつまいも ·············· 150g
かぼちゃ ················ 120g
にんじん ················· 80g
さといも ················ 150g
バター ··················· 25g
砂糖 ················· 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ···· 1枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶さつまいもは皮をむかずに約1cmの厚さに切る。水につけてアクを抜く。
❷かぼちゃは皮をむかずに約1cmの厚さに切る。
❸にんじんは皮をむき、約1cmの厚さに切る。
❹さといもは皮をむき、約1cmの厚さに切り、酢水(分量外)につけてアクを抜く。

ポイント!
水、酢水につけておかないと、冷凍中にアクが出て変色します。

❺バターを耐熱容器に入れ、ふたをする。

500W　決定
加熱開始

❻溶かしたバターが熱いうちに砂糖を加え、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

冷凍する

❶冷凍保存袋に水分をふき取った野菜と❻を入れて密閉し、袋ごと上下を返して全体になじませる。
❷袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

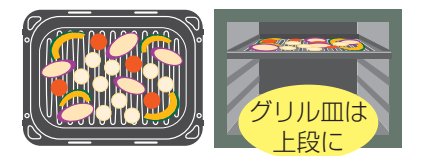
焼く

袋から野菜を取り出す。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

4人分　決定　加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13～16分。

春巻き

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

豚キムチの春巻き

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2～3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約269kcal
塩分	約1.4g

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉 ………… 140g
白菜のキムチ ………… 140g
にら ………… 40g
A［しょうゆ ………… 小さじ2
　酒 ………… 大さじ1
　ごま油 ………… 小さじ1
　片栗粉 ………… 大さじ½

衣
市販の春巻きの皮 ………… 8枚
サラダ油 ………… 大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く） ………… 適量

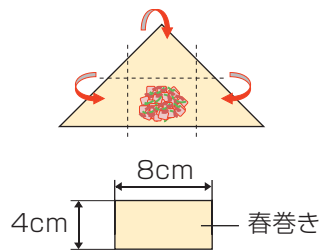
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm） ………… 1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶にらは細かく切る。
肉は1cm幅、キムチはしっかり水けを絞って1cm幅に切る。
Aを全体にまぶし、混ぜておく。
❷調味した材料を16等分にする。
❸春巻きの皮を対角線に半分に切る。

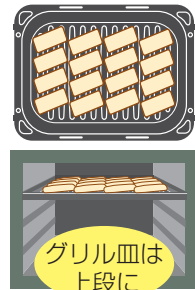
具を包む

❶春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、両端を折り込んで巻き込み、約8×4cmの大きさに成形する。

❷巻き終わりを水溶き薄力粉で止め、表面を手のひらで押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります。）
同様にして16個作る。
❸表面と裏面に、はけでサラダ油を軽くひと塗りする。

冷凍する

冷凍保存袋の中で春巻きが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ ➡ P.11）

焼く

❶給水タンクに満水まで水を入れる。
❷袋から春巻きを取り出す。
平らな面を下にして図のように少し斜めにしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは ➡ P.9

牛肉の春巻き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約286kcal
塩分	約0.7g

材料（4人分）

A［牛赤身薄切り肉（細かく切る） ………… 250g
　にんじん（せん切り） ………… 40g
　たまねぎ（薄切り） ………… 40g
　しょうゆ、みりん ………… 各小さじ2
　しょうが（すりおろす） ………… 1片
　ごま油 ………… 小さじ1
片栗粉 ………… 大さじ1

衣
市販の春巻きの皮 ………… 8枚
サラダ油 ………… 大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く） ………… 適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm） ………… 1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

Aをよく混ぜ、水けを絞る。片栗粉を入れて混ぜ、16等分にする。

具を包む
冷凍する
焼く

「豚キムチの春巻き」と同じ要領で調理する。➡ P.48

仕上げる

肉の脂で底面がベタ付く場合があるため
ペーパータオルの上にのせ、油を切る。

鶏胸肉とらっきょうの春巻き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約242kcal
塩分	約1.4g

材料（4人分）

A［鶏胸肉（せん切り） ………… 1枚（250g）
　らっきょう（みじん切り） ………… 20g
　たまねぎ（みじん切り） ………… 20g
　パセリ（みじん切り） ………… 少々
　マヨネーズ ………… 30g
　みそ ………… 30g

衣
市販の春巻きの皮 ………… 8枚
サラダ油 ………… 大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く） ………… 適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm） ………… 1枚

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

Aをよく混ぜ、16等分にする。

具を包む
冷凍する
焼く

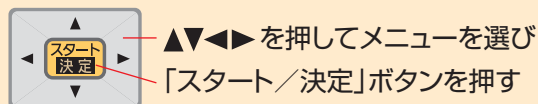
「豚キムチの春巻き」と同じ要領で調理する。➡ P.48

春巻き

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

ちくわと長いもの春巻き

4人分 加熱時間

冷凍保存は 2〜3週間まで

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

カロリー（1人分）	約172kcal
塩分	約0.9g

材料（4人分）

ちくわ・・・・・・・・・・・・・4本（100g）
（直径約2cm、長さ約10cm）
長いも・・・・・・・・・・・・・・・・・240g
かつおぶし（小袋）・・・・1パック（3g）
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
青じそ（半分に切る）・・・・・・・・・・8枚

衣
市販の春巻きの皮・・・・・・・・・・・8枚
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く）・・・・・・適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

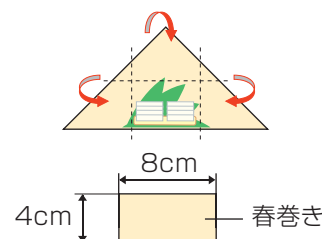
下ごしらえ

❶ちくわは、縦半分に切る。
さらに横に半分に切る。
❷長いもは皮をむき、5mm角、長さ5cmの拍子木切りにし、酢水（分量外）につける。

ポイント!
酢水につけておかないと、冷凍中にアクが出て変色します。

❸長いもの水分をふき取り、しょうゆ、かつおぶしを加えて混ぜておく。
❹調味した材料を16等分にする。
❺春巻きの皮を対角線に半分に切る。

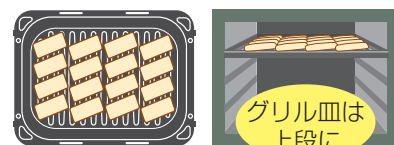
具を包む

❶春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に青じそをのせ、その上にちくわ、長いもをのせる。
両端を折り込んで巻き込み、約8×4cmの大きさに成形する。

❷巻き終わりを水溶き薄力粉で止め、表面を手のひらで押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります。）
同様にして16個作る。
❸表面と裏面に、はけでサラダ油を軽くひと塗りする。

冷凍する

冷凍保存袋の中で春巻きが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡P.11）

焼く

❶給水タンクに満水まで水を入れる。
❷袋から春巻きを取り出す。
平らな面を下にして図のように少し斜めにしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

決定 加熱開始

■加熱不足のときは➡P.9

焼きおにぎり

焼きおにぎり

4人分 加熱時間

冷凍保存は 2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約279kcal
塩分	約1.0g

材料（4人分）

あたたかいごはん・・・640g（約2合分）

たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
みりん・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
（混ぜる）

ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶厚さが3cmになるように、おにぎりを8個（1個80g）作る。

ポイント!
おにぎりの厚みをそろえることが上手に焼き上げるコツです。

❷おにぎり全体にたれをはけで塗る。

3cm

冷凍する

冷凍保存袋の中でおにぎりがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡P.11）

焼く

袋からおにぎりを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

■加熱不足のときは
➡P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13〜16分。

焼きおにぎり

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

モッチーズ

冷凍保存は
2～3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約344kcal
塩分	約1.2g

材料（4人分）

A［あたたかいごはん ……480g
　（約1.5合分）
　ケチャップ …………大さじ3
　パセリ（乾燥）………… 適量
　塩、こしょう ………… 少々

B［市販の角もち …… 1個（60g）
　プロセスチーズ ………60g
　ウインナー ……………40g

パセリ（乾燥）……………… 適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大 …… 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ボールにAを入れ、よく混ぜる。
❷もち、チーズ、ウインナーを1cm角程度に切る。
❸ごはん、Bをそれぞれ8等分にする。
❹Bをごはんで包み、厚さが3cmになるようにおにぎりを8個（1個80g）作る。

ポイント!
おにぎりの厚みをそろえることが上手に焼き上げるコツです。

❺おにぎりの表面にドライパセリを散らす。

冷凍する

冷凍保存袋の中でおにぎりがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

袋からおにぎりを取り出す。
平らな面を下にして図のように
グリル皿に並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13～16分。

クリームチーズの焼きおにぎり

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約296kcal
塩分	約1.0g

材料（4人分）

あたたかいごはん ……………580g（約1.8合分）
A［クリームチーズ ……………………45g
　青じそ（きざむ）……………………3枚
　ちりめんじゃこ ………………大さじ3
　いりごま ……………………… 小さじ1
　しょうゆ ……………………… 小さじ½
　（容器に入れ、よくねっておく）
しょうゆ ………………………………大さじ1
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）………… 1枚
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ごはん、Aをそれぞれ8等分にする。
❷Aをごはんで包み、「モッチーズ」と同じ要領でおにぎりを作る。➡ P.52
❸おにぎり全体にしょうゆをはけで塗る。

冷凍する
焼く
「モッチーズ」と同じ要領で調理する。
➡ P.52

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13～16分。

なめたけの焼きおにぎり

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約253kcal
塩分	約1.3g

材料（4人分）

あたたかいごはん ……………580g（約1.8合分）
なめたけ ……………………………………60g
しょうゆ …………………………………大さじ1
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）………… 1枚
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ごはん、なめたけをそれぞれを8等分にする。
❷なめたけをごはんで包み、「モッチーズ」と同じ要領でおにぎりを作る。➡ P.52
❸おにぎり全体にしょうゆをはけで塗る。

冷凍する
焼く
「モッチーズ」と同じ要領で調理する。
➡ P.52

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約13～16分。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

れんこんの肉詰め

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約270kcal
塩分	約0.4g

材料(4人分)

れんこん…………250〜300g
(直径5cm、長さ12cmぐらいの物)
片栗粉、薄力粉………1：1で適量
合びき肉……………………240g
たまねぎ(みじん切り)………120g
バター……………………………10g
パン粉……………………………30g
牛乳………………………………60g
溶き卵………L寸½個(正味30g)
カレー粉………………………大さじ1
塩、こしょう……………………少々

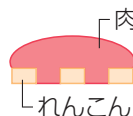
ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

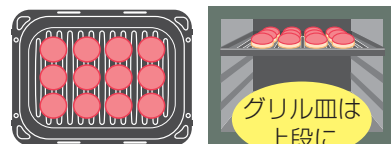
❶れんこんは皮をむき、厚さ約1cmの輪切り12枚に切り、酢水(分量外)につける。

ポイント!
酢水につけておかないと、冷凍中にアクが出て変色します。

❷たまねぎをバターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
❸パン粉は牛乳でふやかしておく。
❹ボールに肉、塩、こしょう、カレー粉を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
❺❹にたまねぎ、パン粉、卵を加えてよく混ぜ、12等分(1個約35g)にする。
❻れんこんの水けをよくふき取る。片栗粉と薄力粉を合わせてれんこんに薄くまぶし、❺を穴に少し詰めてから残りをのせてしっかり押さえてドーム状に成形する。

冷凍する

冷凍保存袋の中で、れんこんの肉詰めが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

袋かられんこんの肉詰めを取り出す。肉を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

加熱開始

ポイント!
●れんこんが大きいときは仕上がり〈強〉で。
●焼き足りないときは様子を見ながら追加加熱してください。

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約16〜19分。

厚揚げのマーボー風

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約252kcal
塩分	約2.1g

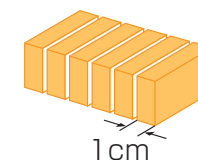
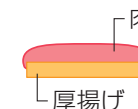
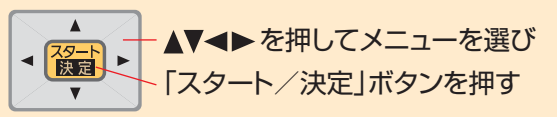
材料(4人分)

厚揚げ……………2個(250g)
(約6×7cmの長方形タイプ)
片栗粉、薄力粉………1：1で適量
A 合びき肉……………………240g
　白ねぎ(みじん切り)………120g
　甜麺醤(てんめんじゃん)…………大さじ2
　しょうゆ……………………大さじ2
　酒……………………………大さじ1
　パン粉………………………30g
　卵………L寸½個(正味30g)
　塩、こしょう………………少々

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚
(28×27cm)

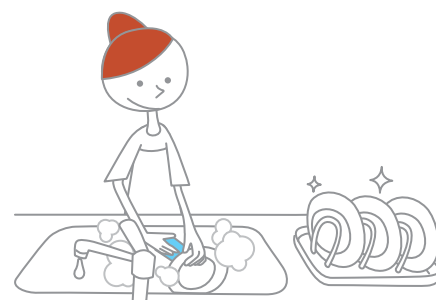
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶厚揚げを約1cmの厚さに切り、1個につき、6等分にする。

❷ボールにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。12等分にする。
❸厚揚げの片面(白い面)の水分をふき取り、片栗粉と薄力粉を合わせて薄くまぶす。
❹肉は粉をまぶした面にのせ、側面にまでかかるようにのばす。(肉が厚揚げから離れるのを防ぎます)

冷凍する
焼く
「れんこんの肉詰め」と同じ要領で調理する。➡ P.54

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約16〜19分。

野菜の肉詰め

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

しいたけの肉詰め

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約223kcal
塩分	約0.4g

材料（4人分）

生しいたけ……………12個
（4〜5cmくらいの物）
片栗粉、薄力粉………1：1で適量
合びき肉……………240g
たまねぎ（みじん切り）……120g
バター……………10g
パン粉……………30g
牛乳……………60g
溶き卵………L寸½個（正味30g）
塩、こしょう……………少々
ナツメグ……………適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

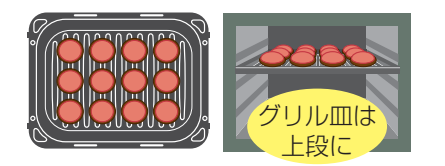
下ごしらえ

❶しいたけは軸の部分を切り取る。
❷たまねぎをバターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
❸パン粉は牛乳でふやかしておく。
❹ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
❺❹にたまねぎ、パン粉、卵を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
12等分（1個約35g）にする。
❻しいたけの傘の内側に片栗粉と薄力粉を合わせて薄くまぶす。
❼❻に肉を詰める。

冷凍する

冷凍保存袋の中で、しいたけの肉詰めが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

袋からしいたけの肉詰めを取り出す。
肉を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約16〜19分。

ピーマンの肉詰め

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約226kcal
塩分	約0.4g

材料（4人分）

ピーマン……………6個
片栗粉、薄力粉………1：1で適量
合びき肉……………240g
たまねぎ（みじん切り）……120g
バター……………10g
パン粉……………30g
牛乳……………60g
溶き卵………L寸½個（正味30g）
塩、こしょう……………少々
ナツメグ……………適量

ジッパー付き冷凍保存袋 大……1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

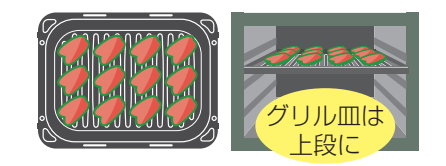
下ごしらえ

❶ピーマンは半分に切って、へたと種を除く。
❷たまねぎをバターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
❸パン粉は牛乳でふやかしておく。
❹ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
❺❹にたまねぎ、パン粉、卵を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
12等分（1個約35g）にする。
❻ピーマンの内側に片栗粉と薄力粉を合わせて薄くまぶす。
❼❻に肉を詰める。

冷凍する

冷凍保存袋の中で、ピーマンの肉詰めが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

袋からピーマンの肉詰めを取り出す。
肉を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約16〜19分。

手羽元の彩り野菜添え

4人分
加熱時間

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約251kcal
塩分	約1.8g

材料(4人分)

<鶏手羽元>
鶏手羽元 ･･････････ 8本(520g)

たれ
しょうゆ ･･････････ 大さじ2
ごま油 ･･････････ 小さじ1½
砂糖 ･･････････ 小さじ4
青ねぎ、しょうが(みじん切り) ･･ 各小さじ2
豆板醤(とうばんじゃん) ･･････････ 小さじ1

<彩り野菜>
パプリカ(赤) ･･････ ½個(100g)
パプリカ(黄) ･･････ ½個(100g)
かぼちゃ ･･････････ 100g
塩、こしょう ･･････････ 少々
オリーブ油 ･･････････ 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ･･･ 2枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶手羽元は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。
(キッチンばさみを使うと便利です)

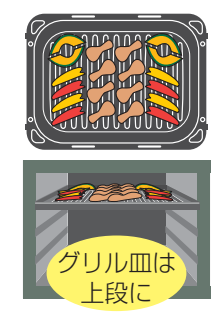
❷皮にフォークでところどころ穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
❸パプリカは種を取って縦4つに切る。
❹かぼちゃは約1cmの厚さに切る。
❺冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

(次ページへつづく)

冷凍する

❶たれの入った袋に手羽元を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら手羽元全体にたれをなじませる。
❷袋の中で手羽元が重ならないように皮目を上にして(開いた面を下にする)、すき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)
❸別の冷凍保存袋に水分をふき取った野菜を入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。
❹袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

袋から手羽元と野菜を取り出す。手羽元は皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に並べる。その両側に野菜を並べ、上段に入れる。

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17～20分。

豚ヒレ肉のきのこ添え

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約178kcal
塩分	約0.9g

材料(4人分)

<豚ヒレ肉>
豚ヒレ肉(固まり) ･･････････ 400g
塩、こしょう ･･････････ 少々

たれ
黒酢 ･･････････ 大さじ2
しょうゆ ･･････････ 大さじ1
砂糖 ･･････････ 大さじ1
片栗粉 ･･････････ 大さじ1
(容器に入れ、混ぜておく)

<きのこ>
エリンギ ･･････ 100g(1パック)
まいたけ ･･････ 100g(1パック)
塩、こしょう ･･････････ 少々
オリーブ油 ･･････････ 大さじ1

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ･･･ 2枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶肉は厚さ3cmに切り、8等分する。たたいて2cmの厚みにする。フォークでつつき、塩、こしょうをする。
❷エリンギ、まいたけは、4等分にしておく。

冷凍する

❶冷凍保存袋に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら肉全体にたれをなじませる。
❷袋の中で肉が重ならないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)
❸別の冷凍保存袋にきのこを入れて塩、こしょうをする。オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。
❹袋の中できのこが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11)

焼く

「手羽元の彩り野菜添え」と同じ要領で焼く。➡ P.58

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17～20分。

鶏の野菜添え

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

鶏もも肉の
マリネ風野菜添え

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約318kcal
塩分	約1.0g

材料(4人分)

<鶏もも肉>
鶏もも肉・・・・・・・・・2枚(1枚250g)
しょうゆ、マヨネーズ・・・・・各大さじ1

<マリネ風野菜>
セロリ・・・・・・・・・・・・・1本(100g)
マッシュルーム(ブラウン)・・・・・・8個
A「おろしたまねぎ・・・・・・・・・・15g
マスタード・・・・・・・・・・・小さじ1
ワインビネガー・・・・・・・・大さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ1
バジル(乾燥)・・・・・・・・・・・少々
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・少々
(容器に入れ、混ぜておく)

ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・2枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

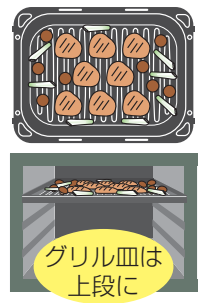
❶肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
❷皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
❸1枚を4等分にする。
❹冷凍保存袋にしょうゆとマヨネーズを入れ、混ぜる。
❺セロリは筋を取って約6cmの長さに切る。

(次ページへつづく)

冷凍する

❶しょうゆとマヨネーズの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。
❷袋の中で肉が重ならないように皮目を上にしてすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡P.11)
❸別の冷凍保存袋にセロリとマッシュルームを入れる。
Aを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。
❹袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(「凍ったままグリル」のコツ➡P.11)

焼く

袋から肉と野菜を取り出す。
肉は皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に並べる。その周囲に野菜を並べ、上段に入れる。

加熱開始

■加熱不足のときは
➡P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17〜20分。

鶏もも肉の
甘酢野菜添え

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー(1人分)	約278kcal
塩分	約0.7g

材料(4人分)

<鶏もも肉>
鶏もも肉・・・・・・・・・2枚(1枚250g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
粗びき黒こしょう・・・・・・・・・・・適量

<甘酢野菜>
長いも・・・・・・・・・・・・・・・・100g
大根・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
A「酢・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
ジッパー付き冷凍保存袋 大・・・・2枚
(28×27cm)

※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

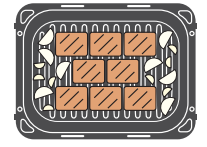
❶「鶏もも肉のマリネ風野菜添え」❶〜❸と同じ要領で調理し、塩、黒こしょうをする。➡P.60
❷長いも、大根は皮をむいて厚さ約1cmの半月切りにする。
長いもは酢水(分量外)につけてアクを抜く。

酢水につけておかないと、冷凍中にアクが出て変色します。

冷凍する

「鶏もも肉のマリネ風野菜添え」❷〜❹と同じ要領で冷凍する。
➡左記参照

焼く

「鶏もも肉のマリネ風野菜添え」と同じ要領で焼く。➡左記参照

■加熱不足のときは
➡P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約17〜20分。

簡単パエリア

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

簡単パエリア

4人分
加熱時間

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）　約287kcal
塩分　約0.9g

材料（4人分）

A「冷やごはん ･･･ 450g（約1.5合分）
たまねぎ（みじん切り）･･････ 70g
パプリカ（1cmの角切り）･･･ 70g
ツナ缶･･････････････････ 1缶
（汁込み80g）
トマトの水煮 ････････････ 80g
（1cmの角切り）
カレー粉 ･･･････････････ 小さじ1
顆粒(かりゅう)スープの素 ･･････ 小さじ½
塩、こしょう ････････････ 少々

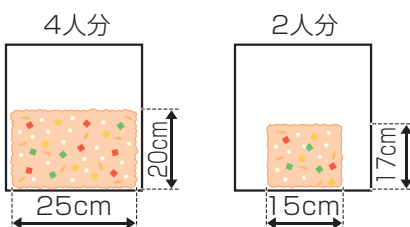
B「えび ･･････････ 中8尾（150g）
オリーブ油･･････････････ 小さじ1
カレー粉 ･･････････････ 小さじ½
塩、こしょう ････････････ 少々

ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 2枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

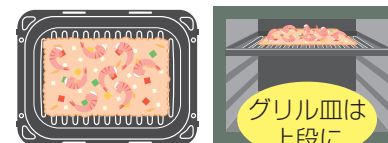
アドバイス
えび1尾は小〜中サイズが目安です。大きすぎるとえびの水分でごはんがベタつきます。

下ごしらえ
ボールにAを入れ、よく混ぜる。

冷凍する
❶冷凍保存袋に、混ぜ合わせたごはんを図のように入れる。
厚さ約1〜1.5cmになるようにのばして、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

（次ページへつづく）

ポイント!
袋に入れるときは、袋の口より小さめにしてください。
袋いっぱいに広げて冷凍すると取り出せません。

❷別の冷凍保存袋にBを入れて密閉し、袋ごと上下を返して全体をなじませる。
❸えびが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く
❶袋からごはんを取り出し、図のようにグリル皿にのせる。
❷その上に、別の袋から取り出したえびをのせ、上段に入れる。

加熱開始

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、すぐに全体をよく混ぜ合わせる。

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

パリッとチャーハン

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）　約294kcal
塩分　約0.6g

材料（4人分）

冷やごはん ････ 450g（米1.5合分）
たまねぎ、にんじん、ピーマン･･･ 各30g
（すべてみじん切り）
さくらえび（みじん切り） ･･････ 10g
卵 ･･････････ M寸1個（正味50g）
ごま ････････････････ 大さじ3
ごま油 ･･････････････ 大さじ1
塩、こしょう ･･････････････ 少々

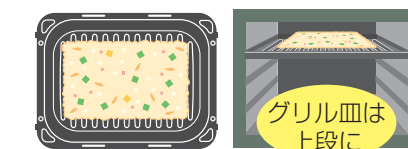
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 1枚
（28×27cm）

※2人分はすべての材料を半量にする

アドバイス
●柔らかめがお好みの場合は仕上がり〈弱〉で。
●加熱後、お好みでお茶漬けにしてもおいしくいただけます。

下ごしらえ
ボールにすべての材料を入れ、よく混ぜる。

冷凍する
冷凍保存袋に、混ぜ合わせたごはんをP.62の図のように入れる。
厚さ約1〜1.5cmになるようにのばして、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く
❶袋からごはんを取り出し、図のようにグリル皿にのせる。

加熱開始

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、すぐに全体を混ぜ合わせる。

■加熱不足のときは ➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

簡単パエリア

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

そばめし

4人分
加熱時間

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約369kcal
塩分	約1.4g

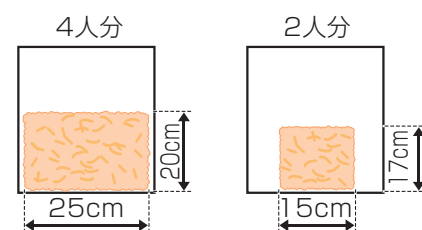
材料（4人分）

A「冷やごはん ･450g（約米1.5合分）
　焼きそば麺 ･･･････ 1袋（150g）
　（9分割に切る）
　焼きそばの粉末ソース ･･････1袋
　ウスターソース ････････大さじ1
キャベツ（2cmの角切り）･････50g
にんじん（せん切り）･･････････50g
ピーマン（2cmの角切り）･････50g
豚バラ薄切り肉（3cmの短冊切り）･100g
塩、こしょう ･････････････････少々
クッキングシート（21×26cm）･･ 1枚
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 3枚
（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする

下ごしらえ

❶ボールにAを入れ、よく混ぜる。
❷豚バラ肉に塩、こしょうをする。

冷凍する

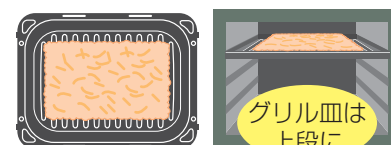
❶冷凍保存袋に、混ぜ合わせたAを図のように入れる。
厚さ約1〜1.5cmになるようにのばして、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

ポイント!
袋に入れるときは、袋の口より小さめにしてください。
袋いっぱいに広げて冷凍すると取り出せません。

❷別の冷凍保存袋に野菜を入れて混ぜ、❶のごはんより、ひと回り小さい大きさにのばし、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

（次ページへつづく）

❸肉をクッキングシートの上に1枚ずつ重ならないように広げて並べる。シートごとすべらせるようにして別の冷凍保存袋に入れ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

❶袋から豚バラ肉を取り出し、肉が重ならないようにグリル皿にのせる。
❷その上に野菜を平らにのせる。
❸図のように肉と野菜がかくれるようにごはんを重ねてのせ、上段に入れる。

決定 加熱開始

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、すぐに全体をよく混ぜ合わせる。

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

チキンライス

冷凍保存は
2〜3週間まで

レンジ+ヒーター加熱

カロリー（1人分）	約331kcal
塩分	約1.3g

材料（4人分）

A「冷やごはん ･･･450g（約1.5合分）
　たまねぎ（みじん切り）･････70g
　ピーマン（みじん切り）･･･1個（20g）
　ケチャップ ････････････････135g
　オリーブ油 ･･･････････････小さじ2
B「鶏もも肉 ･･･････････････ 150g
　（1.5cmの角切り）
　塩、こしょう ････････････････少々
パセリのみじん切り ･････････少々
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ････ 2枚
（28×27cm）
※2人分はすべての材料を半量にする
※取扱説明書（P.187）の「チキンライス」とは、材料の分量が異なっています。
冷凍の場合は、上記の分量で調理してください。

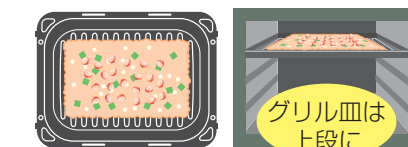
下ごしらえ

ボールにAを入れ、よく混ぜる。

冷凍する

❶冷凍保存袋に、混ぜ合わせたごはんをP.64の図のように入れる。
厚み1〜1.5cmになるように平らにのばし、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）
❷別の冷凍保存袋に肉を入れ、塩、こしょうをする。袋の中で肉が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
（「凍ったままグリル」のコツ➡ P.11）

焼く

❶袋からごはんを取り出し、図のようにグリル皿にのせる。
❷その上に、別の袋から取り出した肉を重ねてのせ、上段に入れる。

加熱開始

表面がパリッと、内部は水分でしっとりしていればOK。
加熱後、すぐに全体をよく混ぜ合わせる。
パセリのみじん切りをふりかける。

■加熱不足のときは
➡ P.9

■冷凍しないで焼くときは
➡ 取扱説明書P.187参照

「凍ったままグリル」で ラクラクお弁当

朝早くから、お弁当を一から作るのは大変。
でも、「凍ったままグリル」レシピで冷凍しておくと、家族分のお弁当のメインおかずが
簡単に用意できてとても便利！夜ごはんや朝ごはんに食べた残りを活用してもいいですね。
また、レンジを使ったサブおかず&ごはんも合わせてご紹介します。

※付け合わせ、飾り、ソースなどは一例でレシピには記載していません。

サブおかず&ごはん（取扱説明書）

取扱説明書の料理編に掲載しているメニューです。
「凍ったままグリル」レシピのメインおかずとお好みで組み合わせて
お弁当づくりにお役立てください。

鶏のから揚げ弁当

サブおかず（取扱説明書）
●冷凍和風ミックス野菜の煮物 ▶P.235

鶏のから揚げ ▶P.24

みそ風味から揚げ	▶P.25
ごま風味から揚げ	▶P.25
簡単から揚げ	▶P.25

さけの照り焼き弁当

サブおかず&ごはん（取扱説明書）
●五穀ごはん ▶P.183
●根菜和風サラダ ▶P.231

さけの照り焼き ▶P.35

塩ざけ	▶P.34
さけのバター照り焼き	▶P.35
さけの香草焼き	▶P.35

鶏の照り焼き丼弁当

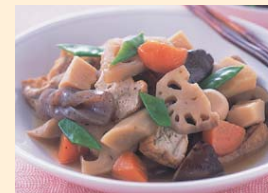
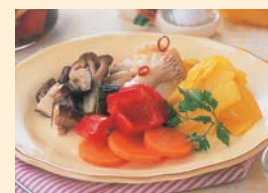
サブおかず（取扱説明書）
●野菜ピクルス ▶P.227

鶏の照り焼き ▶P.22

ゆずこしょう照り焼き	▶P.23
黒酢照り焼き	▶P.23
レモン風味照り焼き	▶P.23

春巻き弁当

豚キムチの春巻き ▶P.48

牛肉の春巻き	▶P.49
鶏胸肉とらっきょうの春巻き	▶P.49
ちくわと長いもの春巻き	▶P.50

サブおかず（取扱説明書）
●ツナコーンのごま風味 ▶P.198
●ひじきとベーコンの煮物 ▶P.175

※付け合わせ、飾り、ソースなどは一例でレシピには記載していません。

「凍ったままグリル」Q&A

全体

質問	回答
うまく焼けない	●食材の厚みをそろえ、平らに冷凍していますか➡ P.10、11 ●置きかたは合っていますか。各ページを参照してください。 ●冷凍保存できる期間は2〜3週間までです。長期間保存したものは乾燥（冷凍焼け）し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります。
冷凍しないで焼くと味が濃い、薄い	本書のレシピは、冷凍した食品がうまく焼き上げられるように考えられたレシピのため、冷凍保存せずに焼くと味が変わる場合があります。お好みで調味液やたれの分量を調整してください。
冷凍しないで焼くとうまく焼けない	●「ハンバーグ」、「ぶりの照り焼き」、「チキンライス」は取扱説明書のレシピで調理してください。 ●上記の3メニュー以外は、冷凍しないで焼くときの目安をレシピに記載しています。あくまでも目安ですので、必ず様子を見ながら加熱してください。 ●焼けないメニューには目安を記載していません。
2人分を凍らせる場合の冷凍保存袋の大きさを教えてください	●4人分と同じ大きさの袋で冷凍してください。小さい袋を使うと材料が入らない場合があるためご注意ください。

2 冷凍から（肉類）

■ハンバーグ

質問	回答
うまく焼けない 焼き色が薄い	●本書のレシピの分量で冷凍していますか。ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けません。

■鶏の照り焼き

質問	回答
生っぽさが残る	●肉の厚い部分に切れ目を入れて、平らに冷凍していますか。厚い部分は温度が上がりにくい場合があります。

■鶏のから揚げ

質問	回答
たれが凍り、くっ付いて冷凍された	●たれがくっ付いたまま焼くとうまく焼けません。割ってバラバラにして1つずつ並べて焼いてください。

■焼き手羽元

質問	回答
生っぽさが残る	●手羽元は観音開きにして冷凍していますか。開かないと、骨のまわりの温度が上がりにくい場合があります。

3 冷凍から（魚類）

■塩さば、塩ざけ、さわらの漬焼き

質問	回答
生っぽさが残る 焼き色が薄い	●魚は大きさや厚みにより、焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

■ぶりの照り焼き

質問	回答
照りが薄い 味が薄い	●照りを濃くしたいときは、再度たれの材料を用意して煮詰め、焼き上がったぶりに塗るとよいでしょう➡ ぶりの照り焼き P.36

4 冷凍から（その他）

■焼き野菜

質問	回答
冷凍中に野菜が黒くなる	●アク抜きをして冷凍していますか。さつまいもは水に、れんこん、長いもは酢水につけてアク抜きをしてから冷凍してください。

■春巻き

質問	回答
うまく焼けない 焼き色が薄い	●春巻きの皮は、市販の薄めのタイプを使ってください。もちもちとした柔らかめの皮や手作りの皮は、上手に焼けません。

■焼きおにぎり

質問	回答
焼き色にムラがある	●おにぎりの大きさ、厚みはそろっていますか。おにぎりを作るときは厚みをそろえてください。

■野菜の肉詰め

質問	回答
片栗粉と薄力粉を使うのはなぜ?	●薄力粉は、野菜と肉をくっ付ける役目、片栗粉は野菜の余分な水分を吸い取る役目をしています。両方の粉を使うと上手に焼き上がります。